



メイン
手羽中のしょうゆ焼き
こんがりれんこん添え 16分

サブ
野菜たっぷりみそ汁 13分

！メインのれんこんは、しっかり焼き色をつけると香ばしく仕上がっておすすめです。

2日目
452kcal
(1人分)



メイン
ぶりと野菜の
照り煮 25分

サブ
こんにゃくのピリ辛田楽 6分

！サブのたれはBに砂糖(小さじ1)を足したり、みりんの量を大きじ3にしたりして、甘めのたれでいただくのも◎

3日目
447kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『手羽中のしょうゆ焼きこんがりれんこん添え』

- 材料
- 手羽中のしょうゆ焼き.....1+1/2袋
 - れんこん.....1/2袋
 - アスパラ.....2/3袋
 - ・ごま油.....大さじ1+1/2
- A
- ・しょうゆ.....大さじ1
 - ・酒.....大さじ1
 - ・みりん.....大さじ1/2
- 作り方
- ①れんこんは幅5mmの輪切りにする。
 - ②凍ったままの手羽中は耐熱皿に入れてラップをせずに電子レンジ(600W)で6分半加熱し、皿に盛り付ける。
 - ③フライパンにごま油を入れて中火で熱し、①、凍ったままのアスパラを入れ、れんこんに焼き色がついたらAを加えて、汁気が少なくなるまで3分ほど煮からめる。
 - ④②の皿に③を盛り付ける。

『野菜たっぷりみそ汁』

- 材料
- 人参.....1/2本
 - 小松菜.....1/4袋
 - たまねぎ.....1個
 - ぶなしめじ.....1/2袋
 - ・みそ.....大さじ1+1/2
- A
- ・水.....600ml
 - ・和風だしの素.....大さじ1/2
- 作り方
- ①人参は幅3mmのいちよう切りにし、小松菜は長さ2cmに切る。たまねぎは繊維に沿って幅3mmのうす切りにし、長さを半分に切る。ぶなしめじは小房に分ける。
 - ②鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら①を入れて中火で5分加熱する。いったん火をとめてみそを溶き入れ、再び中火にかけてひと煮立ちさせる。

明日の下準備 》》天然土佐ぶり切身3切は冷蔵庫に移して解凍しておく

段取りメモ

サブの①、②、メインの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『ぶりと野菜の照り煮』

- 材料
- 前日解凍 天然土佐ぶり切身.....3切
 - 人参.....1/2本
 - れんこん.....1/2袋
 - 小松菜.....1/2袋
 - ・サラダ油.....大さじ1+1/2
 - ・小麦粉.....適量
- A
- ・水.....80ml
 - ・酒.....大さじ4+1/2
 - ・しょうゆ.....大さじ3
 - ・みりん.....大さじ1+1/2
 - ・砂糖.....大さじ1/2
- 作り方
- ①人参は幅5mmの半月切りにし、れんこんは幅3mmの半月切りにする。小松菜は長さ3cmに切る。
 - ②解凍したぶりにかかる小麦粉をまぶす。
 - ③フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②を重ならないように並べて中火のまま5分ほど、両面にこんがり焼き色がつくように焼く。
 - ④A、①を加えて落としぶたをし、弱中火で10分加熱する。
- 落としぶたがない時は、サイズに合わせたクッキングシートを代用♪
-

『こんにゃくのピリ辛田楽』

- 材料
- ねじり糸こんにゃく.....1袋
 - ぶなしめじ.....1/2袋
- A
- ・水.....200ml
 - ・酒.....大さじ1
- B
- ・みそ.....大さじ3
 - ・みりん.....大さじ1+1/2
 - ・酢.....大さじ1/2
 - ・一味.....少々
- 作り方
- ①ぶなしめじは小房に分ける。ねじり糸こんにゃくは水気を切る。
 - ②鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら中火にし、①を加える。3分ゆで、ざるに上げる。
 - ③耐熱容器にBを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で30秒加熱し、たれを作る。
 - ④②を器に盛り付け、③をかけていただく。

9月3回 3人分